



Stark, gelassen, stabil – Naturheilkunde für das Immunsystem

Michael Elies



KVC | VERLAG

Michael Elies

Stark, gelassen, stabil

Naturheilkunde für das Immunsystem

KVC | VERLAG

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Das Immunsystem

Unspezifisch und spezifisch

Die Immunantwort des Körpers

Ein stabiles Immunsystem

Bewegung

Bewegung an der frischen Luft

Moderates Ausdauertraining

Gymnastik

Ernährung

Regional und saisonal

Stärkende Mahlzeiten morgens und mittags

Honig und Apfelessig zum Start in den Tag

Haferflocken zum Frühstück

Zwischendurch: Apfel, Birne, Quitte

Nüsse als Snack

Lebensmittel für die Hauptmahlzeiten

Stärkende Kraftbrühe

Der vitaminreiche Kohl

Zwiebel und Knoblauch als natürliche

Antibiotika

Vitamin- und nährstoffreiche „Superfoods“

Sanddorn

Hagebutte

Johannisbeere

Cranberry

Ingwer – wärmend und vitaminreich

Heilsame Öle

Heilsame Kräuter und Gewürze

Vitamine und Schwefelverbindungen

Ätherische Öle

Nahrungsergänzungsmittel

Zink

Vitamin E, Selen, Vitamin D
Vitaminreiche Lebensmittel – Übersicht
Entspannung, Wohlbefinden, guter Schlaf
Gelassenheit
Umgang mit Angst
Autosuggestion
Entspannungstechniken
Aromatherapie
Guter Schlaf
Mittagspause
Nachtschlaf
Naturheilkundliche Selbsthilfe
Anwendungen mit Wasser
Kalter Gesichtsguss
Tau- und Wassertreten in kaltem Wasser
Kalter Knieguss
Kalte Waschung
Warmes Fußbad
Sauna
Weitere Maßnahmen zur Vorbeugung von Infekten
Hausmittel
Ölziehen oder Ölkauen
Nasenspülung
Arzneimittel und Heilpflanzen
Spenglersan
Emser Pastillen
Zistrose
Meerrettich und Kresse
Klosterfrau-Melissengeist Konzentrat
Das Waldbad
Zusammenfassung oder Die 12 Punkte für ein stabiles
Immunsystem
Literatur und Quellen
Bücher aus dem KVC Verlag
Beiträge aus Zeitschriften, Onlinemedien
Der Autor
Anhang

Reife- und Erntezeit von heimischen Lebensmitteln